

FACULTÉ DE MÉDECINE DE PARIS

ANNÉE 1934

THÈSE

N^o

357

POUR

LE DOCTORAT DE L'UNIVERSITÉ DE PARIS

(MENTION MÉDECINE)

PAR

Boris CHVAÏKOVSKY

Né le 30 septembre 1889, à Odessa

L'EMPREINTE
DES DIFFÉRENTS SYSTÈMES
D'ÉDUCATION PHYSIQUE
SUR LES PEUPLES

Président : M. LOUIS TANON, Professeur

PARIS

IMPRIMERIE DE LA FACULTÉ DE MÉDECINE

JOUVE & C^{ie}, ÉDITEURS

15, RUE RACINE, 15

1934

FACULTÉ DE MÉDECINE DE PARIS

ANNÉE 1934

THÈSE

N°

POUR

LE DOCTORAT DE L'UNIVERSITÉ DE PARIS

(MENTION MÉDECINE)

PAR

Boris CHVAÏKOVSKY

Né le 30 septembre 1889, à Odessa

L'EMPREINTE
DES DIFFÉRENTS SYSTÈMES
D'ÉDUCATION PHYSIQUE
SUR LES PEUPLES

Président : M. LOUIS TANON, Professeur

PARIS

IMPRIMERIE DE LA FACULTÉ DE MÉDECINE

JOUVE & C^{ie}, ÉDITEURS

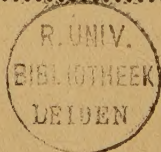
15, RUE RACINE, 15

1934

I. — PROFESSEURS

MM.

Anatomie	ROUVIERE.
Anatomie médico-chirurgicale et chirurgie expérimentale.....	PROUST.
• Physiologie	Léon BINET.
Physique médicale.....	STROHL.
Chimie médicale.....	DESGREZ.
Bactériologie	DEBRÉ.
Parasitologie et histoire naturelle médicale.....	BRUMPT.
Pathologie et thérapeutique générales.....	BAUDOUIN.
Pathologie médicale.....	CLERC.
Pathologie chirurgicale.....	CHEVASSU.
Anatomie pathologique.....	ROUSSY.
Histologie	CHAMPY.
Pharmacologie et matière médicale.....	TIFFENEAU.
Thérapeutique	LOEPER.
Hygiène et médecine préventive.....	TANON.
Médecine légale	BALTHAZARD.
Histoire de la médecine et de la chirurgie.....	LAIGNEL-LAVASTINE
Pathologie expérimentale et comparée.....	FIESSINGER.
Hydrologie thérapeutique et climatologie.....	Maurice VILLARET.
Clinique médicale.....	ACHARD.
	BEZANÇON.
	CARNOT.
	Marcel LABBÉ.
Hygiène et clinique de la première enfance.....	LEREBoullet.
Clinique des maladies des enfants.....	NOBÉCOURT.
Clinique des maladies mentales et des maladies de l'encéphale...	H. CLAUDE.
Clinique des maladies cutanées et syphilitiques.....	GOUGEROT.
Clinique des maladies du système nerveux.....	GUILLAIN.
Clinique des maladies infectieuses.....	LEMIERRE.
Clinique chirurgicale.....	CUNEO.
	GOSSET.
	GRÉGOIRE.
	LENORMANT.
Clinique ophtalmologique.....	TERRIEN.
Clinique urologique.....	MARION.
Clinique d'accouchements.....	BRINDEAU.
	COUVELAIRE.
	JEANNIN.
Clinique gynécologique.....	J.-L. FAURE.
Clinique chirurgicale infantile et orthopédie.....	OMBREDANNE.
Clinique thérapeutique médicale.....	RATHERY.
Clinique oto-rhino-laryngologique.....	LEMAITRE.
Clinique thérapeutique chirurgicale.....	Pierre DUVAL.
Clinique propédeutique.....	SERGEANT.
Clinique de la tuberculose.....	Léon BERNARD.
Clinique chirurgicale orthopédique de l'adulte.....	MATHIEU.
	HOVELACQUE.
Professeurs sans chaire.....	MULON.
	OLIVIER.
	VERNE.



II. — AGRÉGÉS, EN EXERCICE

MM.

ALAJOUANINE.. Neurologie et Psychiatrie.
 BÉNARD (H.)... Pathologie médicale.
 BERNARD (Et.). Pathologie médicale.
 BOULIN Pathologie médicale.
 BROCC Pathologie chirurgicale.
 BULLIARD Histologie.
 CATHALA Pathologie médicale.
 CHABROL Pathologie médicale.
 CHEVALLIER.. Pathologie médicale.
 DOGNON Physique.
 DONZELOT Pathologie médicale.
 FEY Urologie.
 GALLIARD Parasitologie.
 GASTINEL Bactériologie.
 GATELLIER ... Pathologie chirurgicale.
 DE GAUDART D'ALLAINES. Pathologie
 chirurgicale.
 GAYET Physiologie.
 GIROUD Histologie.
 HAGUENAU ... Pathologie médicale.
 HALPHEN Oto-rhino-laryngologie.
 HAZARD Pharmacologie.
 HUGUENIN Anatomie pathologique.
 JOANNON Hygiène.
 LABBÉ (Henri) . Chimie biologique.
 LACOMME Obstétrique.

MM.

LANTUÉJOUL . Obstétrique.
 LAROCHE (G.).. Pathologie médicale.
 LEMAIRE Pathologie expérimentale .
 LEVEUF Pathologie chirurgicale.
 Mlle J. LÉVY... Pharmacologie.
 LÉVY-VALENSI. Neurologie et Psychiatrie.
 MOREAU Pathologie médicale.
 MOULONGUET . Pathologie chirurgicale.
 MOUQUIN Pathologie médicale.
 OBERLING Anatomie pathologique.
 PETIT-DUTAILLIS. Pathologie chirurgicale.
 PIÉDELIEVRE . Médecine légale.
 PORTES Obstétrique.
 QUÉNU Pathologie chirurgicale.
 RICHTER Physiologie.
 SANNIÉ Chimie biologique.
 SÈNÈQUE Pathologie chirurgicale.
 SÉZARY Dermatologie et Syphili-
 graphie.
 TROISIÈRE Pathologie expérimentale.
 TURPIN Pathologie médicale.
 VALLÉRY-RADOT (Pasteur). Pathologie
 médicale.
 VELTER Ophtalmologie.
 VIGNES Obstétrique.
 WILMOTH Pathologie chirurgicale.

III. — AGRÉGÉS RAPPELÉS A L'EXERCICE

POUR LE SERVICE DES EXAMENS

MM.

ALGLAVE Pathologie chirurgicale.
 BUSQUET Pharmacologie.
 CHAILLEY-BERT . Physiologie.

MM.

LEROUX Anatomie pathologique.
 NEVEU-LEMAIRE. Parasitologie.
 ZIMMERN (1880-1881) Physiologie.

IV. — AGRÉGÉS CHARGÉS DE COURS DE CLINIQUE ANNEXE

A TITRE PERMANENT

MM.

ABRAMI	Clinique médicale.
AUBERTIN	Clinique médicale.
BRULÉ	Clinique médicale.
CHIRAY	Clinique médicale.
DUVOIR	Clinique médicale.
HARVIER.....	Clinique médicale.
LIAN	Clinique médicale.
GUÉNIOT	Clinique obstétricale.
LE LORIER	Clinique obstétricale.

MM.

LÉVY-SOLAL ..	Clinique obstétricale.
METZGER	Clinique obstétricale.
BASSET	Clinique chirurgicale.
CADENAT	Clinique chirurgicale.
HEITZ-BOYER .	Clinique chirurgicale.
MOCQUOT	Clinique chirurgicale.
MOURE	Clinique chirurgicale.
SCHWARTZ	Clinique chirurgicale.

V. — CHARGÉS DE COURS

MM.

FREY	Éducation physique
CHAILLEY-BERT, agrégé	Stomatologie.
LEDoux-LEBARD	Radiologie clinique
WEIL-HALLÉ	Puériculture.

Par délibération en date du 9 décembre 1798, l'Ecole a arrêté que les opinions émises dans les dissertations qui lui seront présentées, doivent être considérées comme propres à leurs auteurs et qu'elle n'entend leur donner aucune approbation ni improbation.

A M. LE PROFESSEUR LOUIS TANON

Professeur d'Hygiène à la Faculté de Médecine de Paris
Inspecteur général des services d'hygiène
à la Préfecture de Police
Conseiller technique sanitaire du Ministère de la Santé Publique
Officier de la Légion d'honneur

Notre président de thèse. Qui nous a indiqué le thème.

A M. LE DOCTEUR PHILIPPE NAVARRE

Sous-Directeur de l'Institut d'Hygiène
Professeur à l'Ecole de Médecine de Caen
Chevalier de la Légion d'honneur

A M. LE PROFESSEUR P. CHAILLEY-BERT

Professeur agrégé de physiologie à la Faculté de Médecine
de Paris

Directeur de l'Ecole de l'Education Physique de la Faculté

A M. LE DOCTEUR ALEX ROUBAKINE

Ancien expert à la Section d'Hygiène
de la Société des Nations

Ancien délégué du Commissariat du Peuple
de la Santé Publique (Moscou)

*Qui a mis à ma disposition une riche
documentation et information, en plusieurs
langues.*

MEIS ET AMICIS

L'EMPREINTE DES DIFFÉRENTS SYSTÈMES D'ÉDUCATION PHYSIQUE SUR LES PEUPLES

L'idée que les différents système d'éducation physique influent sur l'attitude, le caractère et la manière d'être des groupements humains, appelés nationalités, m'est venue quand j'étais encore adolescent. Mes grands-parents provenaient chacun d'un pays différent : Russie du sud, archipel Egée, Silésie et rives de l'Adriatique... quatre cultures, quatre attitudes différentes. Je continuai à compléter mes observations hors de la famille, partageant ma jeunesse entre l'Abkhasie (ancienne Colchide) du Caucase, et la ville d'Odessa, endroit essentiellement cosmopolite, où se coudoyaient l'officier et le fonctionnaire russe, le professeur français, l'ingénieur belge, le sculpteur italien, le porteur (d'énormes colis) turc, le négociant grec, et l'intermédiaire juif. Dans ce mélange ethnique, j'ai vite appris à distinguer les signes spécifiques des différentes nationalités. En plus de la mimique, c'est dans la démarche, l'attitude du corps, et la façon de mouvoir, des membres, que je prenais mes points de repère, car tout cela faisait un genre de surimpression, sur leur base raciale.

Plus tard, à l'école secondaire de préparation militaire, où l'éducation physique était très poussée,

en imprégnant et nivelant tous les garçons, j'ai eu l'idée que c'est par les muscles qu'on imprime les caractères, et, développant les réflexes, on forge une attitude.

A la faculté de médecine, par la suite, j'ai eu confirmation de cette déduction, car déjà en 1875 à Leipzig le Dr Schreber disait : « L'ensemble de la vie organique repose sur un renouvellement incessant de la matière, c'est le système musculaire, le plus volumineux de tous les systèmes du corps, qui par son fonctionnement assure le mieux ce renouvellement.

« La construction du squelette et toute la disposition des muscles du corps humain sont telles que l'attitude, la forme du corps dépendent essentiellement du degré de développement et de tension des divers faisceaux des muscles. »

Dans le *Traité de l'Education physique* par le Professeur Marcel Labbé, le Dr Jean Philippe écrit : « Tout système de gymnastique est un faisceau de procédés pour organiser dans notre motilité le réseau d'habitudes, par exemple, Amoros emploie la technique mentale, qui agit nécessairement sur l'éducation générale et par delà de nos mouvements, retentit sur toutes nos autres facultés et selon l'expression d'un gymnaste du xviii^e siècle « elle sculpte notre âme ».

« Tous les grands gymnastes ont perçu cet axiome pédagogique aujourd'hui confirmé par la psychologie ».

Ludwig Jahn avait fondé son système et la technique de nos mouvements sur un automatisme issu

des réflexes, et il a formé, pour l'Allemagne, une génération de soldats résistants, forts et disciplinés.

Emile André a écrit : « Les Scandinaves venaient, aux jeux olympiques, immédiatement après les Etats-Unis et les Anglais : la méthode de Ling, obligation nationale, a rééduqué physiquement la race suédoise, et le peuple voisin les Finlandais, qui, également, occupèrent les premières places ».

D^r Maurice Boigey trouve, de son côté, que : « l'Anglais a complètement changé, par la pratique des sports, son état anatomique, le canon de son corps ».

L'opinion est donc que l'éducation physique change, sculpte l'homme, augmente sa taille, sa résistance et : « surtout moralise la jeunesse », comme dit le Professeur Marcel Labbé.

Il y a des peuples qui portent un estampillage caractéristique résultant des pratiques traditionnelles tenant place d'éducation physique intense dans leur vie de tous les jours. D'autre part, il y a des prédispositions raciales, favorisées par le climat, engendrées par la lutte pour l'existence de jadis, et, se conservant, même quand les conditions primitives de la vie ont complètement changé.

Dans son autobiographie, un homme de lettres jamaïquais, Roy de Coverley avoue : « être noir est pénible, mais la chose offre des compensations, j'ai découvert que je dansais bien tout naturellement, que je pouvais me laisser sombrer dans un tourbillon d'harmonie cruelle, barbare, lancinante et belle, dont

le rythme poignant battait dans mon corps, tandis que je décrivais les lentes arabesques de l'interprétation.

« Sentir que cette musique provoque la danse et fait partie de moi-même... Les nègres ne sont pas larmoyants. Ils rient, chantent et dansent dans la plus grande adversité ; ils se créent un monde à eux et vivent pleinement et fortement. Quelle voluptueuse puissance de la vie. Nous sommes d'une autre race. Je ne crois pas que les Nordiques puissent jamais comprendre quel brûlant élixir court dans nos veines, ni quelle capacité de vie et de sensibilité nous a été accordé. Nous pouvons absorber et exprimer la civilisation de la race blanche, et cependant garder en nous notre héritage frémissant, malgré toutes nos tribulations ».

Cet « absorbé et exprimé » ne peut pas concerner la mentalité ni les tendances moralisatrices de la race blanche, dite caucasique ou arienne, car elles ne conviendraient pas au tempérament « d'une autre race » mais concerne exclusivement les réflexes corporels et mentaux, ce qu'on appelle l'éducation, en général.

* * *

JAPON.

Les Japonais ont trouvé leur propre méthode qui exprime et surtout *imprime* leur race. Le système *dsu-do* est enseigné dans tout le Japon ; il y a des

écoles spécialement aménagées pour cela par l'Etat. La technique étant compliquée et l'entraînement dangereux même pour la vie, il faut des instructeurs travaillant chaque élève individuellement, avec grande attention.

Pendant l'entraînement, chaque adversaire forme des agrès vivants pour l'autre. Le *dsu-do* c'est le *jiu-jitsu* complété par la boxe française (la savate), *catch-as-catch-can*, nord-américain, *smo* (lutte classique japonaise) et mouvements d'escrime au sabre et à la baïonnette.

Les différentes prises sont : le jeter par terre, les leviers aux articulations, les différents coups et l'étranglement. Le principe est d'utiliser la force (violence) de l'adversaire, pour lui faire perdre l'équilibre au moment où il est le moins stable. Les moyens de jeter par terre sont très importants. L'Américain, pour assommer, emploie la matraque, ou un direct à la mâchoire ; le Japonais, à la place, lance violemment l'adversaire contre la terre, le faisant heurter par de tels endroits, qu'il perd immédiatement connaissance. Pour parer à cette éventualité, il s'entraîne à se retourner en l'air, et arrive à tomber d'une hauteur de 2 m. sur une nate de paille tressée, sans se faire aucun mal. Malgré cela son attention reste éveillée pendant l'exercice, et pour ne pas se laisser terrasser il s'accroche à l'adversaire, lui tor-dant les doigts, les organes génitaux, les oreilles, etc.

Mais, si tout de même, il perd son équilibre, vite il se cramponne à l'ennemi, pour tomber ensemble.

Par terre, ils se font des ciseaux, avec leurs jambes, frappent avec les coudes, les genoux, les talons, les poüces à l'épigastre, aux yeux, et autres points sensibles et vitaux de l'organisme, luxant les doigts, tordant les orteils, frappant le cartilage thyroïde et la trachée avec le coude ou la partie cubitale de l'avant-bras ou avec le rebord de la main, formant sabre.

Ce qui distingue surtout le *dsu-do* de la noble lutte des Géorgiens du Caucase, c'est que le Japonais lutte en se roulant par terre, en pinçant, tortillant, se mettant à quatre pattes, pour étouffer l'adversaire avec le poids de son corps, l'empêchant de respirer, appuyant son talon sur la gorge, se roulant et rampant continuellement par terre, frappant et serrant avec les genoux, les pieds.

L'apprentissage se passe en chemise, ceinturée sur le corps nu. Au début on utilise des gants rembourrés, pour les mains et les pieds, un masque rembourré et rigide pour la figure, comme pour les aînés et les parties génitales. L'entraînement est lent, méthodique, l'étude détaillée, longue, tenace et travaillée point par point. Le *dsu-do* est très fatigant pour l'organisme, il développe le sang-froid, la présence d'esprit, la vitesse, l'endurance, et apprend à sortir des situations les plus désespérées ; sa base est de profiter de l'élan de l'adversaire, tout en retenant le sien.

U. R. S. S.

Le Caucase. — Selon Larousse, les Géorgiens sont la plus belle race qui soit au monde. Le nez osseux, aquilin, la mâchoire volontaire, la bouche mince, ils sont différents des Levantins sensuels, lippus, aux yeux huileux et chairs grassouillettes. Mais ce n'est pas leur peau blanche, les épaules carrées et leur taille svelte, qui sont la cause de ce charme singulier qu'éprouvent les spectateurs, mais c'est la coordination des mouvements de tout leur corps et membres, leur jeu violent et précis.

Le romancier français Kessel, s'émerveille et écrit : « ... il lui suffisait (au Géorgien), de remuer une partie quelconque de son corps, pour que tout le reste se mette en action. On dirait que ses muscles étaient mieux liés, mieux fondus que chez les autres hommes, et qu'ils se prêtent une assistance mutuelle, qui décuple leur pouvoir. On les sent forgés, durs, rapides et soumis sans cesse à une impulsion intérieure »...

C'est l'exact résultat de l'entraînement par leur lutte traditionnelle, la *tchôha* (gilet avec ceinture), qui est pratiquée, avec zèle, par la vieillesse robuste, ainsi que par l'enfance hardie.

La *tchôha* se poursuit entièrement au son de la *zourna* (variation de cors de chasse et de tambours composant l'orchestre). Les lutteurs suivent fidèlement le rythme, et font de légers mouvements de bras et de jambes, comme une panthère, piétinant

avant de s'élancer ; puis, quand arrive un accord... d'un mouvement brusque saisissant l'adversaire par sa *tchôha*, le bousculent et le projettent, si possible, par terre... si non, la mélopée continue, crieuse, nostalgique. Arrive un nouvel accord... avec une célérité violente, chaque lutteur secoue l'autre par sa *tchôha*, croc-en-jambes aidant, voilà l'un par terre... c'est fini.

L'autre couple prend leur place, arrive un accord musical... et, à la vitesse d'un éclair, la *tchôha* de l'adversaire reçoit plusieurs tiraillements d'extrême violence, imprimant les directions contradictoires... un adroit croc-en-jambes... mais comme un ressort, l'autre se redresse, conservant l'équilibre... et la mélodie continue... Les accords se suivent avec une telle rapidité, que les mieux entraînés et les plus résistants sont complètement épuisés au bout de deux rounds de trois minutes. La lutte au *tchôha* développe l'adresse, la vitesse d'orientation, la résistance, le courage, l'endurance des muscles et l'épreuve du cœur.

La Vieille Russie connaissait aussi la lutte « par les ceintures », mais il n'y avait ni *tchôhas*, ni *zourna*, ni ses accords...

Les Kirghizes pratiquent le *kourèche* avec quatre prises : 1^o déséquilibrer en entrelaçant la jambe et bousculant subitement ; 2^o saisir à deux mains la ceinture de l'adversaire et, se pliant en avant, le jeter

brusquement par dessus la tête; 3° en prenant la hanche comme pivot, le jeter de côté; 4° faire le moulinet, en le soulevant, tournant en l'air et projetant.

U. R. S. S. — Quand la réalisation du premier plan quinquennal de l'économie dirigée approcha de sa terminaison, quand le chômage fut supprimé et que les possibilités matérielles augmentèrent progressivement le Conseil Dirigeant de l'Union Soviétique décida de porter son attention sur l'éducation physique. C'était la création, comme dans toutes autres choses, d'un mouvement, englobant l'existence de 173 millions d'êtres humains, peuplant d'immenses espaces... Dans son discours, Staline a donné la directive : « Elever une nouvelle génération de travailleurs, sains, joyeux, heureux de vivre et capables d'élever la puissance des pays soviétiques, et rejeter tout ennemi rêvant d'invasion »... « Dans l'année à venir multiplier les cadres d'instructeurs, s'appliquer à augmenter la discipline et lier étroitement l'éducation physique avec les méthodes scientifiques.

« Lutter partout contre le travail, à la petite semaine, l'improvisation, et les caractères et natures amorphes.

« Ne pas laisser de place au mercantilisme, dans les sports, ni à la culture des champions-phénomènes, et, inébranlablement, persécuter toute tentative d'affairisme.

« Judicieusement classifier les hommes, les femmes

et les adolescents selon leur nature, anatomie, aptitudes physiologiques et leurs métiers. Les instructeurs seront tenus responsables du travail accompli ».

La femme participant pleinement à la vie sociale, économique et dirigeante, dans les pays soviétiques, participera dans la même mesure à la culture physique et aux sports.

Liée en camarade avec l'homme par le compagnonnage dans le travail, elle prendra également part dans l'entraînement et aura droit, après les épreuves subies, de porter l'insigne : *G. T. O. (Prêt pour le travail et pour la défense)*. A chaque insigne correspondra un diplôme enregistré.

Le commissariat de la Santé du Peuple est chargé d'élaborer et de mettre en pratique un plan d'éducation physique en tant que méthode d'assainissement du travail et de la vie. Il s'occupera aussi à préparer les cadres des médecins spécialistes.

« On luttera systématiquement contre le traumatisme sportif ».

Le 11 mars 1931 a paru le décret, fixant les épreuves à subir, pour recevoir l'insigne : *G. T. O.* Les postulants furent divisés en trois catégories : selon leur âge :

Pour les hommes : de 18 à 25 ans, 26 à 35, 36 et au-dessus ;

Pour les femmes : de 17 à 25 ans, 26 à 32, 33 et au-dessus ;

Pour les pays de l'Union, à climat très chaud, où la

croissance est parachevée précocement, abaisser l'âge de début en proportion.

Ici, je ne citerai qu'une partie des épreuves, par exemple :

Course de 100 m. en 14''5-15''-16'', pour les hommes, *selon leurs trois catégories d'âge*, et pour les femmes en : 16''-17''-18'', *de même*.

Course de 1.000 m. pour les hommes, en : 3'30''-3'40''-3'50'' ;

Course de 500 m. pour les femmes, en : 2'-2'10-2'20.

Saut en longueur, hommes : 4 m.-3 m. 80-3 m. 50.

Saut en longueur, femmes : 3 m.-2 m. 80-2 m. 50.

Saut en hauteur, hommes : 1 m. 20-1 m. 15-1 m. 10.

Saut en longueur, femmes : 0 m. 90-0 m. 80-0 m. 70.

Pour tous les hommes : soulever, porter à 50 m. sur l'épaule et déposer par terre une caisse chargée, pesant 32 kgr.

Pour tous : nager 50 m., tout habillé, nager 10' consécutives. Ramer 1 km., seul, dans une embarcation.

Ski, en cross-country, hommes 10 km. ; femmes 3 km. Pour les pays du sud de l'Union, trotter la même distance, à cheval.

Savoir donner les premiers soins en cas d'accident.

Connaître les principes : de self-control, de l'éducation physique, d'hygiène, de physiologie.

Mener une vie hygiénique, et faire une propagande en sa faveur.

Etre de la brigade de choc à son travail, et remplir sa tâche quotidienne avec joie, et grande activité, servant d'exemple.

Les examens seront publics et organisés comme des fêtes sportives. Ils dureront pendant toute l'année (épreuves d'été et d'hiver) et auront lieu, pour chaque groupe de candidats, à proximité de leur lieu de travail.

Les citoyens ou citoyennes, ayant reçu l'insigne *G. T. O.* auront droit à la primauté pour les bourses d'enseignement, pour obtention d'une place, etc.

La commission des savants, médecins et techniciens sportifs, après avoir surveillé pendant dix-huit mois l'entraînement et les examens pratiques, avait rédigé et publié le « Programme complémentaire du deuxième et dernier degré d'entraînement physique, pour tous les peuples des pays soviétiques, pour tous ceux qui ne sont pas exempts médicalement ou partiellement » :

« Il y aura trois catégories, selon l'âge, comme pour les épreuves du premier degré ; seulement, pour la troisième catégorie est fixée une limite d'âge, 45 ans ; aussi l'âge du début, pour les épreuves *G. T. O.* du deuxième degré, étant retardé, hommes commenceront à 20 ans, femmes à 19 ans, pays à développement précoce, abaisseront en proportion ».

Je cite, également, quelques épreuves les plus caractéristiques :

« Cross-country, avec obstacles moyens, pour les hommes parcourir les 5 km., selon les trois catégories d'âge, en : 21'-22'-24'.

Les femmes, parcours d'1 km., en : 4'-4'30"-5'.

Pour les hommes, course en campagne 400 m. avec sac, fusil, etc. Départ couché. Obstacles : poteau horizontal, hauteur 1 m. 20, avec trappe ; fossé 2 m. ; clôture en planches 2 m. 20 ; sauter barrière 1 m. 35 ; ramper sous les fils de fer barbelés 20 m., coup de crosse à un mannequin ; l'ordre d'obstacles et les distances seraient inconnues. Pour les deux premières catégories d'âge, franchir les huit obstacles sur le parcours de 400 m. en : 2'20"-2'-30', pour la troisième catégorie d'âge, avec 6 obstacles, franchir les 400 m. en 2'40".

Deux cents mètres parcours, pour les femmes, avec sac infirmière, sac provision, etc. Start couché. Obstacles : poteau horizontal hauteur 1 m. 20 ; clôture planches 1 m. 50 ; fossé 1 m. 50 ; sauter barrière 1 m. 20. Les deux premières catégories franchiront quatre obstacles sur 200 m. de parcours, en : 55'-60", la troisième catégorie d'âge, seulement parcourt 200 m. en 65".

Marche, hommes : 35 km., avec sac, fusil, etc. : 8 heures.

Marche, femmes : 25 km. : 6 heures.

Nager, hommes : 400 m. en 10'-11'-12'.

Nager, femmes : 200 m. en 6'-6'30-7'.

Plonger, piquer tête de la hauteur, mètres : 5-5-3 ; femmes : 3-3-2.

Connaître la pratique du sauvetage et savoir réanimer les noyés.

Plonger et rapporter un objet de 5 m. de fond ou plongeon horizontal sur, mètres : 15-13-12 ; femmes : 13-12-10.

Ramer un canot avec charge, sans gouvernail, distance 2 km., tourner au point indiqué ; femmes : sur 1 km.

Cross cycliste, avec 40 % du parcours sans routes ni sentiers : 20 km. pour tous.

Savoir manœuvrer une automobile ou une motocyclette ou tracteur, aéroplane, planeur, etc.

Ski, avec sac, fusil, etc., parcourir 50 km. en 8 heures.

Femmes, avec sac infirmière, sac provision, etc., 25 km., 6 heures.

Ski, sauter, homme, de la hauteur, mètres : 8-8-6.

Pour tous, savoir une des pratiques, ci-dessous : self-défense, box, jiu-jitsu, lutte, dsu-do, escrime à la baïonnette, au sabre.

Gymnastique : exercices libres et aux agrès.

Etre bon tireur, tireuse d'armes à feu, et connaître tout ce qui est en connection.

Avoir des connaissances d'infirmier ou d'infirmière en campagne.

Etre capable de faire une conférence ou causerie sur l'éducation physique, comparer les méthodes de l'Union et de l'étranger.

Etre membre aux réunions de la culture physique, ou arbitre sportif au village, au club d'usine, ou

diriger une section de « préparation physique » dans un faubourg ouvrier, dans une banlieue ou dans une ferme collective, et avoir 20 de ses élèves, reçus aux épreuves de *G. T. O.*, du premier degré.

Avoir des mentions spéciales pour les services rendus dans son métier (usine, bureau, ferme, hôpital, etc.), ou deux années de stage avec mention d'une activité supérieure ou avoir fait des inventions techniques ou effectué un perfectionnement des conditions de travail (appareils ou système); et être toujours pour payer d'exemple et encourageant les autres.

Le rendement des camarades travaillant sous la direction du candidat, dans sa profession habituelle, doit être supérieur.

Etre déjà reçu aux épreuves du premier degré.

L'insigne *G. T. O.* se portera visiblement sur la poitrine, sur le veston, blouse, pardessus, et commandera le respect.

L'insigne du deuxième degré donne droit à la primauté dans toute la vie des pays soviétiques.

ITALIE

Le journal *Sport* du 15 décembre 1933, rapporte : « le mouvement sportif italien a pris une nouvelle orientation en lançant le mot d'ordre : « être prêt, c'est tout ». Tous les offices de presse et de propagande, des fédérations sportives, sont dissous, englobés dans l'office correspondant au comité italien

olympique, qui travaille sous le contrôle des fonctionnaires fascistes. Les épreuves olympiques préparatoires sont considérées comme superflues, on les délaisse. Par contre, l'éducation sportive militaire se développe, afin qu'on puisse, comme le déclare Achille Starace, chef du mouvement sportif italien et secrétaire du parti fasciste, à tout moment être « aptes à lutter et prêts au sacrifice ». Mussolini a institué un insigne sportif semblable à celui des Allemands, qui sera délivré pour les meilleures performances sportives et les services rendus à la culture physique par les dirigeants.

ETATS-UNIS

La supériorité des Nords-Américains, aux Jeux Olympiques, doit être attribuée, à leur engouement pour les sports ; au nombre considérable d'individus parmi lesquels s'opéra la sélection et, surtout, à ce que la préparation des athlètes soit l'objet d'un soin méticuleux, entraîneurs compétents et docteurs nombreux, s'occupant uniquement du perfectionnement et de la mise en pratique des connaissances médicales, appliqués à la culture physique et aux sports.

La base de développement et d'entraînement, aux U. S. A., est le cross-country, précédant toute spécialisation. Les Américains du Nord le considèrent absolument indispensable pour ceux qui veulent devenir : coureurs, lanceurs, lutteurs, sauteurs, footballeurs. Les cross-country commencèrent aux Etats-

Unis en 1899. Le promoteur fut Meffa, le meilleur entraîneur de son temps et connaisseur d'athlétique légère. Pendant trente ans qu'il observa l'entraînement des coureurs, ainsi que des adolescents à l'Ecole de Culture Physique, il trouva que c'est le développement, excessivement intense, des cross-country, qui a donné aux Nord-Américains les moyens de sortir vainqueurs des compétitions internationales, et il les conseilla, avant tout entraînement.

Les Américains du Nord ont tendance, dans leur éducation physique, à stimuler la vivacité, la liberté d'action et la rapidité de réaction à des commandements inattendus ; d'entretenir la souplesse de l'organisme, d'activer la respiration et de réduire au minimum le besoin d'exercices correctifs ultérieurs. Ils s'efforcent aussi de développer la largeur d'esprit, la bonne humeur et le courage.

ANGLETERRE.

L'Angleterre, à l'exemple des Etats-Unis, adopte le cross-country, le rend obligatoire et de toute importance, dans les lycées du Royaume-Uni. On traverse en toute saison la forêt, les ravins et l'eau. La cellule de rénovation britannique fut créée par Thomas Arnold, qui introduisit ses élèves dans la vie sportive et les laissa libres de se débrouiller, et de cette manière encouragea l'entr'aide et surtout la concurrence.

Le Professeur Marcel Labbé écrit : « Les Anglais et

les Américains du Nord, rebelles aux disciplines d'Etat, ont leurs sports traditionnels. La liberté avec laquelle les sports sont pratiqués, sous un contrôle médical insuffisant, laisse la possibilité d'accidents, de surmenage physique et que les enfants les moins vigoureux, échappent à cette éducation. La nomination de Thomas Arnold, historien anglais (1795-1842), au poste de directeur du Collège de Rugby, marque une date dans l'histoire d'éducation physique en Angleterre. Il soumettait ses jeunes élèves à une dure discipline pendant les heures du travail, mais les abandonnait à leur inspiration pendant tout le temps prévu pour leur délassement. Depuis cette époque, les Anglais n'ont pas cessé de mettre en pratique ses idées, et font une part importante, dans leur existence, aux jeux et aux sports. Actuellement les jeux du stade ont pris une extension formidable dans la vie populaire et contemporaine anglaise, — écrit le D^r René Vuillaume —, ils n'ont pas de systèmes de gymnastique, ni de querelles de méthodes, on joue et l'on fait du sport.

LES BASQUES.

Ce sont les danses traditionnelles, avec des bondissements inimaginables, qui tiennent lieu d'entraînement physique. Jean Borotra n'est qu'un vrai fils du pays. A 37 ans, il est encore le meilleur joueur tennis amateur de France et, sur bois, peut-être est il le meilleur joueur du monde, même en simple.

Son compatriote, Dominique Braga, écrit : « Chose curieuse, Borotra était celui qui se dépensait le plus, et il est celui qui dure le plus. Il y a dans sa faconde quelque chose de généreux et de douloureux parfois qui donne l'idée du théâtre dramatique, de la passion païenne, de l'instinct éperdu. Il aime son art comme un amant ; on va à une partie de Borotra à la fois comme à un calvaire et à des noces. L'accumulation nerveuse qui l'élance ne s'use pas en lui ; au moment où l'on s'y attend le moins, il est capable de rebondir et dans la fatigue même il trouve une exaltation ».

Ce ne serait pas étonnant pour celui qui connaît la manière dont on s'adonne à l'entraînement, et à l'art de bondir, dans son pays. Hervé Lauwick, qui a fait le voyage, écrit : « Même pendant l'hiver, les « escualdunak » se donnent à leur sport favori, dans les granges, à la lueur piteuse de quelques minuscules chandelles, plantées sur une poutre poussiéreuse devant les bœufs, tandis que fonctionne en mesure un affreux petit crin-crin (pour musique) et que de sa baguette, le maître de la répétition frappe les mollets trop paresseux... Dès que le soleil brille aux côtes de Gascogne, le Basque remet le nez hors de la grange, recommence à gambader sur les places. Si les « hommes volants » de la Basse-Navarre, et les magnifiques acrobates de la Soule, ont mis dix ans d'apprentissage, on ne peut, sans être initié, saisir vite les secrets du fandango, qui peut se danser par une foule entière à la fois, sur la même place. Généralement les meilleurs virtuoses se font face, et ce

sont alors des trémoussements rythmés et des claquements de doigts sans fin. Mais, d'ordinaire, n'importe quel habitant du village y prend part. Dans l'Alcain, devant l'hôtel Etchola, ou devant l'ancienne maison où Pierre Loti écrivit son *Ramountcho*, on organise les concours de fandango, qui, après les premières parties de pelote basque de la saison, durent jusqu'à la nuit. De même que l'on tend à confondre le peuple basque tout entier avec la seule race labourdine qui habite les bords de la mer, de même on tend à croire que le fandango est la seule chorégraphie, connue de cette race ardente. En Soule, vers Mauléon, Licharre, et Tardets Sorholus, on pratique les danses³ sports, infiniment plus savantes. Sans doute le fandango est-il connu des beaux danseurs de la Soule, mais c'est presque trop aisé pour eux, et ils ne s'intéressent qu'à des mouvements bien plus difficiles.

C'est ainsi que les ayant accompagnés naguère à Bucarest, le commandant Boissel rapporte, que la veille du concert, et alors qu'ils venaient de faire sans arrêt 36 heures en chemin de fer, ces garçons passèrent la moitié de la nuit à sauter du haut des tables superposées, jusque sur le sol, afin de voir s'ils ne faisaient aucun bruit ; le premier des talents d'un danseur, d'un sauteur, comme d'un aviateur, étant d'atterrir, sans aucune réaction, de n'importe quelle hauteur. L'un d'eux dans la pastorale classique, aux villages souletins, ne s'appelle-t-il pas « gathia » le chat, et ne doit il pas justifier son nom ? Les autres s'appellent les « satans » et le cheval à jupon « zamal-

zain », l'essence de l'art sportif duquel consiste à pouvoir, en plein mouvement et sans s'arrêter, ni ralentir le cours de ses terribles « entrechats-quatre » de poser au passage son pied sur un verre plein de vin rouge et de ne pas le renverser, de sorte que le verre puisse être bu ensuite. S'il choit, la foule pousse de vrais hurlements et insulte le mal entraîné.

Les danses sportives de l'Espagne centrale demandent également beaucoup d'entraînement. On manie des bâtons, des sabres ou des arcs rouges et or, on les frappe les uns contre les autres, les entrecroisant adroitement, tout en sautant en ronde, en « arcos grandes » et les « arcos pequeños ». Pour imiter leur habileté, le fandango seul reste à la disposition des foules, et encore les leurs.

La première moitié du ^{xix}^e siècle, donna jour à une multitude de méthodes d'éducation physique, dont la plus importante fut celle de Francisco Amoros, installé à Paris ; je la décrirai plus loin.

ALLEMAGNE.

En 1806, après la défaite de Iéna, le patriote Ludwig Jahn, résolu, dans le but de relèvement national, de doter son peuple d'un bon système d'éducation physique. « Il chercha » — écrit le Dr Vuillaume — « au moyen de la gymnastique à accroître le moral et le patriotisme. Destinée à préparer de bons soldats aux muscles d'acier, il enseignait seulement des exercices vigoureux, violents, codifiés d'une façon rigide et exécutés au commandement ».

Les tendances naturelles ou peut-être les nécessités de l'existence, font que l'Allemagne considère toujours l'éducation physique comme auxiliaire de la science militaire.

Robert Périer, dans le journal *Auto*, rapporte : « Il y a onze mois, von Tchammer fut nommé dictateur des sports et chargé d'organiser sur de nouvelles bases l'éducation physique en Allemagne. Il travailla deux jours, rédigea un plan, et le troisième jour on exécuta le plan. L'Allemagne sportive fut divisée en « bezirk et gau » (districts et régions), avec des « kreis » (conseillers) responsables dans chacun. Tous, révèlent du maître des sports, qui est seul responsable devant le Grand Chef. Tout ce qui touche les sports ou l'éducation physique est divisé en seize groupes :

1. Gymnastique, escrime, balle à main.
2. Balle ronde, ballon oval, criquet.
3. Athlétisme.
4. Boxe, lutte, poids et haltères.
5. Nage, sauvetage, ballon à nage.
6. Tennis, hockey, golf, tennis à table.
7. Boules, billard.
8. Sports d'hiver.
9. Tir, chasse.
10. Rame, bateau de course.
11. Montagne, campements.
12. Bicyclette.
13. Automobile, motocyclette.
14. Santé publique.

15. Instructeurs, moniteurs des sports.

16. Presse sportive.

« Il existe depuis 1920 », écrit Philippe Dore, « une Ecole Supérieure d'Education Physique, qui compte 17 professeurs en titres, 26 extraordinaires, 35 auxiliaires et 300 élèves, dont 100 jeunes filles. Pour être admis, il faut le baccalauréat. Les cours sont de trois ans ; culture complète, éducation, médecine, dessin, musique, à la fin un examen et une thèse. »

Paul Achard, de son côté, au retour de l'Allemagne, en février de cette année dit : « On a fermé les boîtes interlopes et lieux de réunions nocturnes, la tenue générale est irréprochable, on a délaissé les danses exotiques pour le sport et les jeux en plein air, et la musique nègre a fait place à de la Musique. La police arrête les filles des boulevards et les envoie cultiver la terre pour les régénérer par le travail ».

London Sunday Times publie : « Depuis quelques mois était créée l' « Association allemande pour le sport aérien ». Tout garçon et toute fille allemande passe un conseil de révision, pour recevoir ensuite une instruction aérienne. La théorie commence dès l'âge de 12 ans et les premiers vols sont effectués à 16 ans. L'usage de planeurs était déjà très répandu, de longue date ; et un fort contingent d'instructeurs des deux sexes fut prêt. Durant tout cet hiver, eux et les aviateurs exercèrent une multitude d'élèves, garçons et filles qui, une fois l'épreuve passée, devenaient à leur tour des instructeurs pour les autres ».



Opposés aux Latins, individualistes et frondeurs, les Germains étaient toujours un peuple grégaire, se pliant facilement à la discipline, vénérant leurs chefs, et s'adonnant avec zèle à tout entraînement imposé. Ils avaient de ce fait, semble-t-il, tout pour être les meilleurs soldats du monde et, cependant, l'histoire le dément formellement. Nous connaissons plusieurs défaites, qu'ils essuyèrent justement de celui, de leurs voisins qu'ils appellent, en terme de mépris, un « peuple de désordonnés ».

Après cela, on comprendrait Jean Giraudoux quand il écrit : « le petit champ des sportifs de ma jeunesse s'était magnifiquement développé. Les 186 joueurs de rugby en France, que nous étions, sont devenus 100.000, les 700 joueurs de football 800.000. La natation, le tennis ont accru leurs effectifs dans les mêmes proportions. La santé, la propreté, l'aspect même de la race y ont gagné et y gagnent chaque jour. Mais chaque fois que j'assiste à une réunion sportive, je constate avec satisfaction que la jeunesse française a gardé, malgré tout, un entraînement raisonné, malgré tout désir de l'emporter sur l'adversaire, ses pires défauts, c'est-à-dire sa liberté vis-à-vis du sport lui-même. On lui reproche son manque d'esprit d'équipe, la façon désordonnée dont elle se présente sur le terrain de jeu, son scepticisme vis-à-vis des décisions de l'arbitre et des parades esthétiques. Je

me réjouis de voir là une résistance inconsciente, mais invincible, contre cette domestication de la jeunesse par le sport qui est une des formes les plus hypocrites de l'esclavage. Nos jeunes gens restent les plus vigoureux adversaires de cette militarisation sportive qu'un état-major de colonels établit présentement sur le monde et qui aboutit à de désastreuses batailles que sont les matchs internationaux, du moment qu'on s' imagine, comme on commence parfois à le croire, que ce sont les nations qui luttent. A Los-Angeles les Argentins ont battu féroce-ment, par rage, les nageurs de l'équipe victorieuse ; le lutteur italien Nizoa, couteau en main, se précipite sur l'Allemand qui avait le dessus ; les Etats-Unis même ont accepté les nègres (Tollan et Metcalf) et des Peaux-Rouges, pour « vaincre » les autres nations ».

Le Dr Bensidoun écrit : « L'exploitation du championnat est devenue une affaire comme une autre pour les entrepreneurs de spectacles sportifs. Colosses aux pieds d'argile les champions passent pour mourir jeunes, et n'offrent aucune résistance à la maladie ».

Le Professeur Carnot dénonce : « la déformation professionnelle des champions, leur usure prématurée, le claquage de leur cœur et de leur poumon. Somme toute les champions ne représentent nullement une sélection de la race ».

Et George Hébert, de son côté : « les masses sont venues, mais pour s'asseoir et pour regarder ; 40.000 sportifs assis ont regardé avec entrain 22 hommes se remuer ».

Heckel aussi : « Pour être vraiment utile, le sport devait toucher la masse, c'est l'élévation du niveau général qui importe, que la foule anonyme soit saine ».

Dans son livre le D^r Dufestel, médecin chef inspecteur des écoles, indique la voie : « la gymnastique qui est la science de perfectionnement du corps humain, doit avant tout être physiologique » — et ailleurs — : « Si nous ne voulons pas que notre race dégénère, il nous faut revenir à la saine éducation des Grecs, et nous occuper du corps, avant de cultiver l'esprit.... »

Convenant aux tempéraments nordiques, il existe une bonne méthode d'exercices physiques, parfaitement mise au point par le suédois Peter Ling.

En Allemagne, Guths-Muths (1757-1839), exprimait le vœu : « que la théorie de la gymnastique soit fondée sur les bases physiologiques, que la pratique de chaque exercice soit calculée d'après la constitution de chaque élève, travaillée en plein air »...

Mais Ling, travaillant et perfectionnant toujours, élaborait une méthode des exercices, qu'il divise en quatre branches :

scolaire,
médicale (orthopédique),
militaire,
esthétique.

Jean Prévost note : « Les mouvements du plancher et les exercices aux espaliers semblent pareils

aux mouvements d'assouplissement de toutes autres méthodes, mais cet esprit puritain, ce sens de scrupule, ce besoin du devoir qui inspirent ses mouvements, sacrés comme une prière, et qui n'agissent plus, dès que le fidèle s'attédieit ».

Emile André souligne : « Ling exige l'exactitude, la précision, la localisation extrême des mouvements, le respect des positions « fondamentales » ; la méthode suédoise est avant tout une science d'attitude ».

Le Dr Michaux ajoute : « On sait avec quelle vigilance on y recherche la perfection des attitudes, avec quelle insistance le professeur réclame l'hypertension de la colonne vertébrale, le renversement des épaules en arrière, l'agrandissement de la cage thoracique, la rétraction des muscles abdominaux, avec quel soin jaloux il poursuit les têtes fléchies, les épaules tombantes, les dos voûtés, les reins cambrés ».

Emile André a observé personnellement, que les poitrines des jeunes élèves, en quelques mois, se dilatèrent de plusieurs centimètres, et c'est grâce à Ling que la taille a augmenté en Suède, de 3 cm. en 50 ans, que le nombre des conscrits refusés est passé de 35 % à 21 %.

L'opinion du Professeur Carnot est que : « La méthode suédoise a pour elle les résultats de l'expérience, car la stature et la musculature des sujets emportent la conviction ». Le Dr Tissier de Pau considère aussi cette méthode comme excellente.

Adrien Rey-Golliet rappelle, que la gymnastique

française de Démeny est née de la critique, que fit ce dernier, des exercices suédois : « Démeny s'élève contre la précision, le scientisme, son manque d'objet, le mépris de plaisir, son abus des contractions statiques, lui reproche de faire des poitrines trop bombées. Démeny base son travail sur l'étude cinématographique du mouvement. Il invente la formule du « mouvement continu, complet et arrondi, sans décompositions de temps » : même dans les contractions, l'élève doit conserver un certain laisser-aller ; surtout la jeune fille, il faut un peu d'art, qui mette en valeur sa beauté ; son énergie ne doit pas détruire sa grâce naturelle. L'élève imagine de l'intérieur la vitesse et, fait essentiel, le rythme ; elle exécute quelques mouvements en musique, s'essaie même à l'improvisation... »

« Le précurseur de tous les systèmes modernes, est, et reste, Francisco Amoros (1770-1848), rappelle le Dr Marcel Bergeron. Son traité contenait en germe toutes les nouvelles modalités gymnastiques apparues depuis. Il est l'inventeur de la phonacie, l'art d'exercer la voix, tout en s'entraînant. Malgré qu'il s'était inspiré des Mercuriales, Tuccaro, Pestalozzi et Clias, sa technique lui est bien personnelle, surtout la part importante qu'il donne à la physiologie. Quand on pense que les médecins de son époque ignoraient la question jusqu'aux principes essentiels ».

Le Dr Jean Philippe, ajoute : « Mieux que ses devanciers, Amoros a vu et montré que : la cons-

science de nos rythmes physiologiques, nous apprend à régler l'usage et le débit économique de nos forces ; que pour enseigner à l'enfant l'art de bien conduire ses mouvements, le professeur doit lui apprendre, d'abord, à bien sentir comment il se meut. Amoros a vu que c'est la spontanéité consciente qui augmente le rendement de nos forces et il a construit son système en disciple de l'école naturaliste de Buffon, il appuie à fond sur nos lois biologiques générales, mais dans les conditions de temps et de lieu où se meut l'individu, parce que son enseignement s'adresse avant tout aux races Latines, héritières de ce sens du rythme, qui caractérise les Hellènes.

Amoros définit sa gymnastique : « la science raisonnée de nos mouvements et leurs rapports avec nos sens, notre intelligence, nos sentiments, nos mœurs et le développement de toutes nos facultés ».

Il emploie la technique mentale, qui agit nécessairement sur l'éducation générale et, par delà de nos mouvements, retentit sur toutes nos autres facultés.

Il voulait d'abord perfectionner les races Latines et cherchait à les aider, sans contrecarrer leur spontanéité. Les races méditerranéennes ont le double caractère d'être harmonieuses en paroles et en gestes et d'avoir une facile conscience du rythme de leur corps en mouvement.

Amoros disait : « liez les mouvements au sens du rythme naturel des races ». « La force — tant utile qu'elle soit — doit être regardée comme la quantité la moins importante des exercices gymniques ; ména-

gez vos muscles et viscères et arrêtez-vous à propos,
mens sana in corpore sano !

Il divisait la gymnastique en trois genres :

I. Civile et industrielle.

II. Militaire.

III. Médicale :

- a) Hygiénique, améliorer la santé.
- b) Thérapeutique, médication par le mouvement.
- c) Analeptique, exercices des convalescents.
- d) Orthosomatique, cure des difformités.

Il exclut des exercices funambulesques (scéniques), parce que sa méthode doit être utile, et non amuser par les tours de force, car « la gymnastique est la science raisonnée de nos mouvements. Elémentaires, ou exercices d'assouplissement, disposent les membres et la poitrine et tous les organes à l'exécution prompte, sûre et rapide. On débute par les choses les plus faciles. On ne peut devenir fort et agile qu'en répétant longtemps et avec constance les mêmes actes ». Et Amoros définit : « le mouvement complet — la circumduction — analogue au mouvement de fronde, donne à l'articulation toute la mobilité dont elle est normalement capable ».

Il divisait — cours de vélocité et — courses de résistance. Les exercices de force, précédant ceux d'adresse (le lancer) — et ajoutait : « une exacte éducation et exécution de nos mouvements influence indubitablement la formation régulière de l'intelli-

gence, » et, il arrivait à faire, de la lutte, une œuvre — d'intelligente adresse — et de la force assouplie, ajoutant : « les contractions inutiles excluent la grâce ».

Un des visiteurs du *Gymnase normal* de Francisco Amoros, en 1817, écrivait : « les ceintures que les enfants ont autour des reins, les anneaux de fer et crochets disposés pour empêcher les chutes, les cordes et les poulies placées sur différents points, les filets destinés à recevoir ceux qui pourraient tomber, les formes ingénieuses et les dimensions des machines employées pour les exercices, l'intelligence avec laquelle tout est préparé et conduit, ont rassuré les spectateurs, les plus timides », au cours de ses leçons : « la franche gaîté des enfants annonce la joie et la santé, il y a même des bambins de 3 ou 4 ans, ils sont une cinquantaine, » .

« Au milieu de la leçon, une pause d'enseignement oral, c'était, avant la lettre, ce fameux « temps de repos », qu'admirent, dans le plan suédois, ceux qui ne cultivent pas l'histoire de la gymnastique. Ling l'a publié vingt ans après qu'Amoros ouvrit ses leçons au public. Il estimait que les exercices physiques ne valent que comme moyen d'obtenir une meilleure éducation intellectuelle et morale.

« Après le dernier exercice, tout le monde revient à la salle de physiologie, pour la réunion du jury, nommé par les élèves. Avant cette réunion, chacun prend quelques minutes de réflexion, pour examiner en soi-même la valeur de son travail, durant ses

exercices, le profit qu'il en a tiré ou les fautes qu'il a pu commettre. C'était une sorte d'examen de conscience, une sanction personnelle, avant la sanction du jury et la distribution des récompenses. Des prix de grâce du corps, de résistance à la fatigue ou au danger d'action morale, etc. Le jury, librement issu du suffrage des élèves, constituait une sorte de confirmation morale, sans laquelle il eût jugé son enseignement découronné, privé de la meilleure part de sa valeur éducative. Son obstination à le maintenir fournit un prétexte à le disgracier. »

Le système Amorosien d'exercices est réaliste et gradué.

« Pas de mouvements inutiles ou superflus, pas de virtuosité ni de trucs. Rien que des exercices pour éveiller et perfectionner les possibilités motrices de la structure mécanique du corps. La technique est une éducation générale des mouvements qui forme et prépare l'individu au lieu de le spécialiser. »

« Procédés pédagogiques, à la fois d'ordre moral, parce que n'admettent pas que notre volonté puisse bien diriger son activité, sans se rendre compte de son jeu interne, par les sensations organiques... »

« Il chasse donc le machinisme inconscient, et, devenu par là, d'ordre moral, justifie sa prétention d'orienter la volonté vers le « bien faire », au sens total du mot ».

« Ceux qui s'insurgent contre le machinisme ont pleinement raison, nous leur demandons seulement » — continue le Dr Jean Philippe — : « de reconnaître que

cette pratique ne fut jamais celle d'Amoros. Les moniteurs, après sa mort, sabotèrent la méthode, comme les employés du gymnase Jean Goujon, sabotèrent et jetèrent dans les paniers à papier, ses manuscrits. D'une technique pédagogique, ils firent une pratique machinale ! C'est fausser l'esprit de tout le système, dans son âme, à sa source même, en lui enlevant précisément cette spontanéité consciente, qui lui confère sa haute valeur ».

Pendant de nombreuses années sa méthode fut répandue dans les lycées et collèges de France, par les instructeurs de l'Ecole Militaire de Gymnastique à Joinville, qui entretient un souvenir vivace, quoique confus, du système amorosien, et qui empêcha de disparaître la tradition où vinrent puiser trois rénovateurs contemporains de la gymnastique française : Pierre de Coubertain pour la partie utilitaire et psychologique, George Démeny pour la mécanique et l'analyse des mouvements, George Hébert pour les tendances réalisatrices.

A présent que les sports, partout, ont reçu droit de cité, et que l'hygiène a pénétré les masses, c'est aux enfants qu'il est temps de songer. Une large part incombe au médecin inspecteur des écoles qui : « Doit veiller sur la santé des enfants, rectifier toutes erreurs d'hygiène, conseiller les parents, conseiller les maîtres, surveiller l'alimentation »... écrit le Professeur Louis Tanon. « Il a hérité de la charge des anciens philosophes et gymnastes de Grèce et de Rome, qui avaient la tâche de perfectionner le corps

et l'esprit, de rendre la race forte et résistante, de la préparer aux luttes de la vie ».

« La nécessité de refaire une race », continue le Dr Louis Tanon : « est apparue, comme après tous les désastres sociaux, avec une intensité particulière. Avec l'accroissement des agglomérations, qui créaient l'encombrement, avec les difficultés de la vie, qui devaient épuiser les faibles, on a compris que par la qualité on pouvait suppléer à la quantité : la vieille idée des temps anciens et même de tous temps, et qui a fait l'objet des soins de tous grands législateurs. Conception logique de l'établissement des sociétés, qui ont toujours formé leur élite, pour pouvoir subsister. A notre époque, où la compréhension du monde n'est plus étroite, où les progrès scientifiques ont relié tous les peuples, la forme a changé, mais les buts sont restés les mêmes. Chaque race, pour subsister, a senti le besoin de se réformer, de soigner le physique, comme le moral... »

« L'hygiène, sous toutes ses formes, a aussi pénétré tous les milieux, et s'est imposée dans les programmes d'enseignement, parce qu'elle apportait des règles de santé ».

Le Dr Dufestel, définit de son côté : « l'hygiène est l'application de toutes les branches des connaissances humaines pour assurer à l'homme les meilleures conditions de bien-être » — et continue : — « Si nous ne voulons pas que notre race dégénère, il nous faut revenir à la saine éducation des Grecs et nous occuper du corps ».

Maintenant, c'est réalisé : le décret ministériel du 31 juillet 1933, fixe le programme des cours et des épreuves à subir, pour les écoles de préparation au professorat d'Education Physique en France.

L'idée directrice se dégage, en lisant la préface, rédigée, comme, du reste, tout le programme, par le D^r Chailley-Bert, qui dit : «... nous ne pouvons et ne voulons pas demander à nos futurs professeurs, d'être des savants, des médecins, des hygiénistes. Il est donc nécessaire de faire un choix parmi les multiples notions scientifiques et, d'autre part, d'établir dans quel esprit les connaissances doivent être acquises. Un triple danger menace cet enseignement, celui d'être trop bref, celui d'être trop complet et celui de ne pas s'adapter réellement à l'éducation physique, Pour conserver un juste équilibre, l'idée générale directrice de cet enseignement à acquérir servira de balancier. Elle peut se résumer ainsi : les connaissances anatomiques, physiologiques, hygiéniques doivent avoir pour objet : 1^o d'analyser et de perfectionner la technique des mouvements ; 2^o de faciliter la façon d'enseigner cette technique ; 3^o d'en comprendre les effets, et 4^o de pouvoir les contrôler. Il s'agit donc d'associer constamment la notion scientifique à l'application. L'enseignement de l'anatomie et de physiologie doit être très simple par la faible étendue des connaissances scientifiques enseignées dans leurs détails, mais singulièrement élevé par l'adaptation de ses bases scientifiques à la formation même de l'esprit du professeur de gymnastique. Par exemple,

tout professeur d'éducation physique doit être capable d'enseigner le mieux et le plus rapidement possible un ensemble de mouvements nouveaux ; c'est là l'un des buts de tout apprentissage sportif. La mécanique du mouvement sera plus intelligemment enseignée par le maître qui, capable, bien entendu, de l'exécuter parfaitement, connaît le mécanisme mental et nerveux que comporte l'exécution des mouvements volontaires et des mouvements automatiques. Analyser les causes de la maladresse permet plus facilement d'enseigner comment on devient adroit.

« La répartition du programme en deux degrés permet d'établir une progression. La préparation du premier degré doit embrasser en particulier l'anatomie et les notions de physiologie générale, essentielles à la compréhension des effets obtenus par l'exercice musculaire. Dans le programme de la deuxième partie, la morphologie proprement dite doit tenir une moins grande place. Nous donnerons, par contre, une plus grande importance à l'analyse des mouvements, analyse anatomique et physiologique, à l'étude scientifique des techniques sportives et aux questions de physiologie particulièrement importantes pour la compréhension des phénomènes musculaires, de leurs effets et de leur contrôle.

« La compétence technique des professeurs d'éducation physique ayant le degré supérieur ne doit pas être discutée. En effet, le professeur actuel doit être capable de donner un enseignement de gymnastique complet à des élèves de tous âges ; sa supériorité

doit encore s'affirmer dans la connaissance de l'athlétisme, de la gymnastique aux agrès et des différents jeux enfantins ou sportifs. Les femmes doivent, en outre, connaître les différentes méthodes de gymnastique harmonique et posséder des qualités de souplesse, de grâce et de résistance qui feront d'elles l'exemple le plus éloquent et le plus séduisant des bienfaits de la culture physique. Par leur attitude dans la leçon et dans leurs leçons, par leurs observations, elles ne doivent pas oublier — et ceci est peut-être plus important pour la femme que pour l'homme — le rôle esthétique de la gymnastique. Elles doivent donc apprendre à leurs élèves à éviter, en dehors même de la leçon, toute vulgarité dans le geste et dans le maintien. Elles doivent leur enseigner l'élégance de la démarche, la beauté des mouvements les plus simples, en évitant toute afféterie, toute préciosité.

« Dans l'enseignement des épreuves techniques, les professeurs doivent songer qu'il n'existe aucune gymnastique correcte sans développement perfectionné de la souplesse articulaire, sans équilibre du développement de toutes les masses musculaires. Le candidat au degré supérieur doit donc pouvoir exécuter dans la perfection certains mouvements très simples, ou maintenir certaines attitudes parfaitement correctes, base indispensable à toute progression gymnique. La connaissance des agrès, leur terminologie, la valeur éducative de chacun d'eux, la connaissance complète des différents sports et de

leur valeur éducative, enfin celle des jeux sont absolument obligatoires. Le professeur doit être aujourd'hui l'initiateur sportif de l'enfant, l'organisateur de ses récréations, le conseiller et, si besoin est, l'entraîneur sportif. »

CONCLUSIONS

1. — Les différents peuples manifestent chacun leurs tendances naturelles, dans leur manière d'être, et dans leur tenue.

2. — Pour chaque peuple, la nécessité se fait sentir, à certaines époques de son histoire ou de son évolution, de s'appuyer sur des pratiques de sport ou d'éducation physique.

3. — Ces pratiques sont, souvent, formulées par des éducateurs ou gymnastes de grande valeur, et leurs principes étant acceptés, les nations entières acquièrent, de ce fait, une attitude et une tenue générale, qu'on qualifie, alors, comme caractéristique de cette nation ou de ce peuple.

4. — Aux prédispositions naturelles d'un peuple ou d'une race, se joignent les résultats d'une éducation et d'un entraînement physique, qui leur imprime une attitude définitive.

Vu : le Président de la thèse,

L. TANON.

Vu : le Doyen,

ROUSSY.

Vu et permis d'imprimer :

le Recteur de l'Académie de Paris,

S. CHARLÉTY.

BIBLIOGRAPHIE

- Dufestel (Dr)*. — Hygiène scolaire (préface du prof. Louis Tanon).
- Labbé (Prof. Marcel)* et *Bellin du Coteau (Dr)*. — Traité d'éd. phys., 1931. Paris.
- Bergeron (Dr Marcel)*. — Historique de l'éducation physique.
- Labbé (Prof. Marcel)*. — La croissance.
- Dufestel (Dr L.)*. — Développement physique.
- Thooris (Dr A.)*. — La forme humaine.
- Deschambre (Prof.)*. — L'entraînement des moteurs animés.
- Bellin du Coteau (Dr)*. — Appareil circulatoire physique ; respiration et chaleur animale ; muscle et mouvement.
- Labbé (Prof. Marcel)*. — Energétique musculaire.
- Bellin du Coteau (Dr)*. — Le système nerveux au cours de l'activité physique ; la peau, son rôle, ses réactions ; les fatigues.
- Sandoz (Dr)*. — L'éducation physique en pathologie.
- Rosenthal (Dr Georges)*. — La culture physique dans la prophylaxie et le traitement des maladies des voies respiratoires.
- Massart (Dr Raphaël)*. — L'exercice physique dans le traitement des déformations vertébrales.
- Bellin du Coteau (Dr)*. — Ptoses et dyspepsies ; leur traitement par le mouvement ; tube digestif et annexes ; glandes endocrines ; la valorisation humaine.
- Philippe (Dr Jean)*. — La gymnastique scolaire en France au XIX^e siècle ; méthode d'Amoros.

- Rey-Golliet (Adrien)*. — La méthode française ; méth. Démeny.
- André (Emile)*. — La méthode suédoise.
- Bellin du Coteau (Dr)*. — La méthode sportive (Gymnastique et sports).
- Cambier (Commandant Maurice)*. — La méthode Hébert.
- Mercier (Emile)*. — Les gymnastiques culturistes.
- Jeudon (Dr Robert)*. — Les gymnastiques féminines.
- Guérin-Desjardins (J)*. — Le scoutisme.
- Boigey (Dr Maurice)*. — Manuel scientifique d'éd. phys., 1932, Ed. physique de l'enfance, 1929.
- Hébert (Georges)*. — Guide d'éducation physique, 1930.
- Fougerat de David de Lastour (Dr)*. — Vivre intégralement. Vers. le soleil: l'homme et la lumière.
- Boigey (Dr)*. — Education féminine, 1925.
- Démeny (Georges)*. — Science de mouvement, 1920.
- Nageotte-Wilbouchwitch (Dr Mme)*. — Kinesiothérapie. Atlas de gymnastique orthopédique.
- Boigey (Dr Maurice)*. — Physiologie de la culture et des sports, 1927.
- Jurgelionis (Dr Antoine)*. — Ed. phys., ses origines et avenir, 1925.
- Ledent (Dr)*. — Le choix d'une technique d'éd. physique, 1932.
- Rosenthal (Dr Georges)*. — L'orientation de la gymnastique respiratoire. La méthode physiologique.
- Valtier (Emile)*. — Gymnastique de chambre.
- Kouindjy (Dr P.)*. — Action physiologique des exercices physiques.
- Bensidoun (Dr E.)*. — Ed. ph. et sportive de la femme. Thèse de Paris, 1933.
- Gronick (Dr)*. — Ed. ph. et psychique de l'enfant. Thèse de Paris, 1931.

Roubakine (Dr Alex). — Hygiène et santé de la famille ouvrière. 1932.

- Préservation de la santé dans l'Union des républiques soviétiques. Paris, 1933.
- Etude de l'alimentation humaine. Paris, 1933.
- Dépopulation (Revue d'hygiène, 1929).
- Réforme d'enseignement médical en l'Union soviétique (Revue d'hygiène, 1931).

Sarkisov-Serasini (Dr G.). — Culture physique dans les établissements médico-prophylactiques. Moscou, 1932.

Lebedev (P.). — Technique d'entraînement au cross-country, etc. dans une série des numéros du journal « Physiculture et Sport ». Moscou, 1932-1933.

Chailley-Bert (Dr). — Programme des épreuves et entraînements, pour le certificat d'aptitude au professorat d'éducation physique.

